



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

4 апреля 2025, 09:46

# **Дальневосточный филиал подвёл итоги за первый квартал спортивного проекта «Расширение пределов»**



Специалисты Дальневосточного филиала подводят итоги первого квартала спортивного проекта, который стартовал в начале 2025 года. Его идеей является сохранение и поддержание психического здоровья,

психологического благополучия и физической формы специалистов психологической службы МЧС России.

За первые три месяца было проведено 167 тренировок, что составляет 11 090 минут активных занятий. Кроме того, специалисты Дальневосточного филиала не забывали о важности разнообразия жизни. Участники находили время для увлечений, не связанных со спортом: 83 дня были посвящены хобби и другим интересам.

Обсуждение итогов проекта помогло обратить внимание специалистов на важность улучшения показателей по сну и питанию, поскольку это два главных источника сил и энергии для восстановления после активных тренировок.

*«Для меня важно не только физическое развитие, но и возможность заниматься любимым хобби. Данный проект поощряет и этим же стимулирует внедрять больше активности в свою жизнь, выделять время для хобби. Также интересно быть участником группы, где каждый делится своими результатами и увлечениями»,* – подчеркнула одна из участниц спортивного проекта «Расширение пределов».





